

Visi mes norime, kad mūsų vaikučiai būtų patys stipriausi, patys geriausi ir patys sveikiausi. Bet ne visada taip būna...

Todėl mes suaugusieji turime padaryti viską, kad atsiradusios sveikatos problemos ateityje ne didėtų, o tik mažėtų. Profilaktika yra tūkstantjų kartų geriau už gydymą.

PLOKŠČIAPADYSTĖ



Parengė:
Kūno kultūros pedagogė
E. Leonavičienė

Kauno lopšelis-darželis „Vyturėlis“
Kalniečių g. 214, Kaunas LT-49409
Tel./faks. 8 (37) 386 742

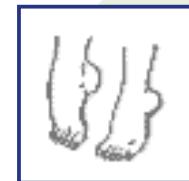
Tėvelių ir artimųjų dėmesiui

Pėdos deformacijos nustatomos beveik trečdaliui vaikų ir paauglių. Jau nuo pusantrų metų turime pasirūpinti, kad vaiko pėdutės nesideformuotų todėl profilaktiškai reikia apsilankyti pas gydytoją-ortopedą, nes plokščiapédystė išsvysto vaikystėje ar paauglystėje, kai auga ir formuojas vaiko pėda. Pėdų ir kojų ašies vystymasis priklauso nuo raumenų tonuso tipo, gyvenimo būdo, fizinio aktyvumo bei besiformuojančio vaiko taisyklingos laiksenos jopročio.

Esant plokščiapadystei netinkama avalynė yra blogai, nes vaikui augant didėjant jo svoriumi kojoms tenka dar didesnė našta, o dabar madingi batai toli gražu nėra nei patogūs, nei saugūs. Net ir nesant pėdos deformacijoms vaikams geriau pirkti basutes ar batukus tik aukštu užkulniu, kuris prilaikytų pėdą ir neleistų jai deformuotis.

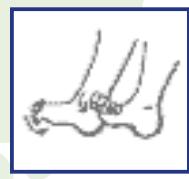
Nustačius plokščiapédystę, siūloma įdėti į batus specialius įdéklius- supinatorius. Visos ortopedinės priemonės yra pagalbinės, bet ne esminės.

Plokščiapédystės profilaktikos pratimai:



1. Balerina

Eiti pasistiebusant pirštų galus.



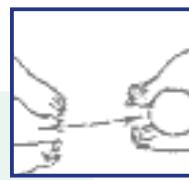
2. Nepadék pirštų

Eiti ant kulnų, pakélus ir surietus pirštų galus.



3. „Vėžlys“

Pražergtomis kojomis atsistoti ant išorinių pėdos skliautų ir gržti ant visos pėdos.



4. Sugauk kamuolį kojomis



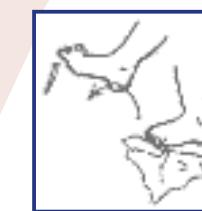
5. Piešimas koja

Atsisésti, suimti dešinės (kairės) kojos pirštais pieštuką, kita koja prilaikyti popieriaus lapą. Braukti pieštuku ant popieriaus



6. Pajudink pirštukus

Gulint arba sédint išskesti kojų pirštukus ir suglausti



7. Paimk servetėlę kojomis



8 „Varlytė“

Atsisésti rankomis remiantis į grindis, kojas sulenkinti. Pražergti kelius ir suglausti padus.